

参加希望者 各位

シニア世代のスポーツ健康カレッジにおける運動プログラムについて

このたびのシニア世代のスポーツ健康カレッジでは、下記の運動プログラムを実施いたします。疾患等の理由により運動に不安のある方は、本書面を主治医にご提示のうえ、参加の可否についてご確認くださいませよう願いたします。

記

1. 健康運動教室：有酸素運動、筋力強化運動、ボール運動をおこないます。有酸素運動では、「楽」と感じる強さで歩いたり、100～110拍/分程度のリズムや音楽に合わせて身体を動かしたりします。筋力強化運動では、上肢はゴムチューブ、下肢は自体重を負荷とした運動をします。いずれの運動も、数を数えながら実施し、呼吸を止めることがないように留意します。ボール運動では、片手で持てるような大きさの軟らかいボールを使って、筋力維持、バランス能力の向上、判断や注意力を養います。
2. 水中運動教室：水の特性を利用して、水中歩行運動、水中ダンス、筋力トレーニング等をおこないます。水中歩行では、前・横・後ろに歩くことで、脚の筋力やバランスを鍛えられます。水中ダンスでは、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、心肺機能の向上やストレス解消を図ります。筋力トレーニングでは、水の抵抗を利用して、腕・脚・お腹まわりなどを鍛えます。
3. 体力測定：スポーツ庁が策定した新体力テスト実施要項（65歳～79歳対象）で採用されている握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行と、高齢者の下肢機能を測定する10m歩行、Timed Up & Go、30秒椅子立ち上がりの計9種目を休憩しながら実施いたします。なお、事前に日常生活活動を確認し、日常生活上の状況から実施が難しいと判断される項目、ご本人が困難とされる項目については、無理に実施いたしません。

以上